



館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



No.105 イノシシ肉のガパオライス風

材料(2人分)

- ◆イノシシひき肉 200g
- ◆にんにくのみじん切り 小さじ1
- ◆しょうがのみじん切り 小さじ1
- ◆赤唐辛子の輪切り 小さじ1/2本分
- ◆玉ねぎ 1/2個(粗みじん切り)
- ◆赤パプリカ 1/2個(短冊)
- ◆オイスターソース 小さじ2
- ◆ナンプラー 小さじ2
- ◆酒 大さじ1 ◆卵 2個
- ◆ごはん 360g ◆サラダ油 大さじ1
- ◆バジル 適量



<作り方>

1. フライパンにサラダ油小さじ1を熱して目玉焼きを作り、取り出す。
2. 1のフライパンに残りのサラダ油を入れて、にんにく、生姜を入れて弱火で炒める。
3. 中火にして玉ねぎ、パプリカ、イノシシひき肉、唐辛子を入れて香ばしく炒める。
4. オイスターソース、ナンプラー、酒の順で加えて味を調べて、バジルを加える。
5. ご飯をよそった器に4を盛り、目玉焼きをのせる。



ワンポイントアドバイス

- ・バジルがない場合は、大葉しそで代用しても美味しいです。
- ・唐辛子を豆板醤にしたり、辛さはお好みで調節してください。
- ・にんにくや生姜の香味野菜、ナンプラーの風味、バジルのさわやかな香りで、ジビエの香りも気になりません。

